



*Usted debe
saber...*



Por su Salud y la de su Bebé – Deje de Fumar Ahora

Durante el embarazo, todo lo que usted hace afecta también a su bebé. Por eso, si usted fuma, su bebé también lo hace. Además, cuando está alrededor de otras personas que fuman, usted y su bebé están respirando químicos perjudiciales.



El humo del cigarrillo contiene más de 4,000 químicos perjudiciales y cuando usted fuma, estos químicos no dejan que su bebé obtenga alimento ni oxígeno, lo cual puede dañar el cerebro, los pulmones, el corazón y los vasos sanguíneos del bebé para

toda la vida. Al fumar, usted aumenta su riesgo de perder a su bebé o que nazca prematuro o de bajo peso.

El fumar cerca de su recién nacido es igualmente dañino. Los bebés que respiran el humo de otros fumadores tienen mayor riesgo de desarrollar muchas enfermedades, incluyendo asma, bronquitis, neumonía y otras enfermedades pulmonares, así como también un mayor riesgo de que ocurra el Síndrome de Muerte Infantil Repentina (SIDS). Los químicos del humo de cigarrillo pueden también reducir la cantidad de su leche materna o entrar en su leche causando cólico, vómito, diarrea o acelerar los latidos del corazón.

Además de problemas médicos, las estadísticas demuestran que los niños de madres que fumaron durante y después del embarazo, tienen más probabilidad de tener problemas de aprendizaje en su vida que aquellos niños cuyas madres no fumaron.

Ahora que usted conoce cuáles son los peligros de fumar, es hora de dejarlo. El dejar de fumar no sólo beneficiará a su bebé, pero también le dará más energía, la cual usted va a necesitar. Además, le ayudará a respirar más fácilmente, a reducir la tos, a saborear mejor su comida y a ahorrar dinero.

Al comienzo, dejar de fumar puede parecer abrumador, pero recuerde que es la mejor decisión para usted y su bebé. Los siguientes son algunos consejos para ayudarle a dejar de fumar:

- Tómelo paso a paso. Cada día dígame a usted misma, “¡hoy no voy a fumar ni un poquito!”
- Manténgase positiva.
- Evite cosas que le recuerden de fumar. Tire a la basura todos sus cigarrillos.
- Beba 6 a 8 vasos de agua cada día y evite la cafeína, la cual puede causarle antojo de fumar.
- Mantenga a la mano bocaditos saludables y de bajas calorías. Mastique chicle sin azúcar o coma apio y zanahorias.
- Manténgase ocupada. Teja una cobija. Empiece el álbum de fotos del bebé. Lea o juegue con su bebé.
- Pida apoyo a su familia, amigos y a su médico. Pídale a una amiga o a su pareja que dejen de fumar juntos. Pida que otras personas no fumen a su alrededor.
- No permita que nadie fume en su casa.
- Aún cuando no pueda dejar de fumar totalmente, reduzca la cantidad de cigarrillos que fuma. Hágalo por su bebé.
- Y sobre todo, regálese algo a usted misma por dejar de fumar. ¡Recuerde, dejar de fumar es el mejor regalo para su bebé – y para usted!

Hay programas que pueden ayudar a las mujeres embarazadas y aquellas que piensan quedar embarazadas. Para más información, comuníquese con las clínicas locales, agencias del condado u organizaciones comunitarias, o llame al 1 (800) 586-4872 (LUNG-USA).

Fuentes: Departamento de Servicios de Salud Sección de Control de Tabaco, American Lung Association www.lungusa.org, “Smoke Free Families: Innovations to Stop Smoking During and Beyond Pregnancy” por Cathy Melvin, PhD, M.P.H., Directora del National Dissemination Office for Health Services Research, y American Legacy Foundation: Initiative on Women and Smoking.